

## Covid-19 Trainingregelement vanaf 18 jaar Emmen'95



Dit regelement geldt uitsluitend voor training van leden van 18 jaar en ouder en gaat in op maandag 26-10-2020.

- Kom al omgekleed in sportkleding naar de sporthal, de kleedkamers en douches zijn afgesloten.
- Er staan schoonmaakspullen bij het veld.
- Na de training maakt de trainer de trainingsmiddelen schoon.
- Per (volledig) volleybalveld mogen maximaal 4 personen trainen (exclusief de trainer) met inachtneming van 1,5 meter afstand tot elkaar gedurende de hele training.
- De trainer draagt een mondkapje.
- De groepjes van 4 personen moeten herkenbaar (zelfde kleur shirt/met lint) en in dezelfde samenstelling blijven trainen.
- Leden tot en met 17 jaar trainen niet samen met leden van 18 jaar en ouder. Voor de leden tot en met 17 jaar worden tijdelijk nieuwe trainingsgroepen gevormd.
- Trainer registreert wie er getraind heeft
- Trainer geeft middels een plan aan hoe hij/zij wil gaan trainen op 1,5 meter.
- Daar waar mogelijk dienen duidelijk extra maatregelen genomen te worden om de 1,5 meter te hanteren, denk hierbij aan extra lijnen/attributen
- De training duurt maximaal 75 minuten en tussen trainingen op dezelfde avond zit 15 minuten om veilig in en uit de sporthal te kunnen lopen. Start en stop de training dus op tijd.
- Kom maximaal 5 minuten van tevoren binnen voor de training en ga binnen 5 minuten na het einde van de training weg. Op deze manier kruis je in het binnen- en uitlopen geen andere personen.
  
- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
  - heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
  - ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
  - houd 1,5 m afstand tot personen van 18 jaar of ouder, alleen uitzondering tijdens het sporten en tot kinderen t/m 12 jaar;
  - vermijd drukte;
  - was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
  - schud geen handen;



**Volleybal Vereniging Emmen'95**

